

ALIMENTESE BIEN POR MENOS DINERO CON EL GRUPO DE FRUTAS Y VEGETALES



Valor Nutritivo

Personas de todas edades necesitan cuatro porciones diarias del Grupo de Frutas y Vegetales, el cual provee minerales y Vitaminas A y C. La Vitamina A es necesaria para mantener saludables las encías y los tejidos del cuerpo, para el crecimiento, para la vista normal y para otras condiciones de la piel y otras superficies del cuerpo. Una fuente rica en Vitamina A, así como vegetales de color verde oscuro y amarillo y frutas, debe comerse cada dos días. La Vitamina C también se necesita todos los días para mantener saludable la encía y los tejidos del cuerpo. Una fuente rica en Vitamina C, así como la fruta cítrica o los vegetales de color verde oscuro, debe comerse todos los días.

Guías Para Comprar

Compare el costo de las diferentes formas de frutas y vegetales los cuales tienen el mismo valor alimenticio y el mismo uso en las comidas. Considere número de porciones que son posibles de una cantidad de diferentes alimentos y observe cual es el más económico; por ejemplo, los vegetales de color verde oscuro, así como las espinacas y los "collards" son muy parecidos en valores alimenticios y son buenas compras de nutrición. Sin embargo, algunos vegetales verdes tienen menos costo por porción. Por lo general, los productos frescos son más baratos durante su temporada. Así es que compre las variedades congeladas, enlatadas o secas cuando estos productos no están en temporada o cuando están más baratos que los productos frescos.

*Especialista de Extensión en comestibles y nutrición, El Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Mary K. Sweeten*

Cuando compre vegetales y frutas congeladas, revise el paquete para asegurarse que no ha sido abierto. Considere el grado o la calidad para el uso determinado y no compre más de lo que se pueda usar en seguida o guardar. Otras variedades de menos perfección de vegetales y frutas congeladas o enlatadas, así como las frutas mezcladas y los vegetales mezclados de grado B pueden ser usados en guisados de caserolas o preparativos de ensaladas y son igual de nutritivos. Frutas para pasteles, empacadas en agua o en sirope, se pueden usar para ensaladas o postres. Los vegetales que sobran pueden ser congelados para usarse en caldos o en guisados.

Almacenamiento

Lave, corte y guarde las frutas y los vegetales frescos en bolsas de plástico en la bandeja de la fruta del refrigerador. Las bayas pueden ser refrigeradas sin tener que lavarlas hasta antes de servirse. Guarde los plátanos a temperatura ambiental hasta que estén maduros y con manchas de color café. El uso de plátanos maduros puede ser extendido por varios días al ponerlos en bolsas de plástico en la bandeja de la fruta del refrigerador aunque la cáscara se ponga oscura. Guarde las papas, cebollas, calabazas y calabacitas en lugares frescos, oscuros, secos y bien ventilados, pero no en el refrigerador.

Almacene los vegetales y las frutas enlatadas en lugares oscuros, frescos y secos. Después de abrir la comida enlatada, guarde las porciones que no se usan en el bote en el refrigerador. Almacene las frutas y los vegetales congelados en el congelador a 0°F. hasta que se usen.

Preparación

Prepare las frutas y los vegetales para guardar su valor nutritivo y el buen sabor. Cocine los vegetales por un breve tiempo hasta que estén tiernos y

en una cantidad poca de líquido para conservar los nutrientes. Corte los vegetales de mucha hoja con frugalidad porque las hojas exteriores de color verde oscuro están ricas en nutrientes. Cuando use vegetales frescos en ensaladas no agregue la salsa para la ensalada hasta el último momento a no ser que la receta indique el uso de vegetales en escabeche.

Las frutas o los vegetales rebanados deben ser cubiertos en agua para prevenir la oxidación de la Vitamina C. Los jugos ricos en Vitamina C, así como el jugo de toronja, naranja, naranja tangerina, limón y tomate, deben ser cubiertos en el refrigerador para prevenir que se pierda la Vitamina C. El exponer la Vitamina C al aire y calor se destruye.

RECETAS DEL GRUPO DE FRUTAS Y VEGETALES



Zanahorias en Escabeché (Marinated Carrots)

- | | |
|--|---|
| 5 tazas de zanahorias rebanadas | 1 cucharadita de sal |
| 1 cebolla mediana | $\frac{3}{4}$ taza de vinagre |
| 1 bote de caldo de tomate | 1 cucharadita de pimienta |
| 1 chile verde chico (si desea) | 1 cucharadita de mostaza preparada |
| $\frac{3}{4}$ taza de azúcar | 1 cucharadita de salsa "Worcestershire" |
| $\frac{3}{4}$ taza de aceite para ensalada | |

Gise las zanahorias hasta que estén tiernas. Deságuelas y déjelas que se enfríen. Corte las cebollas y los chiles en rebanadas redondas. Mézclelas con las zanahorias. Mezcle bien los demás ingredientes con un tenedor o en una liquadora. Cubra las zanahorias con la mezcla y póngalas a escabechar por una hora y media o déjelas por la noche. Salen 10 porciones.

Calabacitas Guisadas (Sautéed Squash)

- | | |
|---|---|
| 1 cebolla mediana, bien picada | $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal |
| $\frac{1}{4}$ de taza de margarina | $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta |
| 2 tazas de calabacita rebanada de verano o "zucchini" | $\frac{1}{4}$ taza de pimienta (si desea) |
| $\frac{1}{4}$ cucharadita de albahaca (Basil) | $\frac{1}{2}$ taza de queso en cubitos |

Gise la cebolla y la margarina hasta que la cebolla esté suave y de un color amarillo. Agregue la calabacita guísela hasta que esté tierna. Sazónela con albahaca, sal y pimienta. Agregue el queso y cocine hasta que esté derritido. Salen de seis a ocho porciones.

Ensalada de Espinacas (Wilted Spinach)

- | | |
|--|--|
| 1 $\frac{1}{2}$ libras de espinacas frescas | 6 a 8 tajadas de tocino, en cubitos (si desea) |
| 6 a 8 cebollas verdes, en cubitos | Sal |
| 6 rábanos, en cubitos | $\frac{1}{4}$ taza de vinagre |
| 3 a 4 huevos o blanquillos, hervidos, en cubitos | $\frac{1}{2}$ taza de salsa para ensalada |

Lave y desagüe las espinacas frescas. Corte las cebollas, los rábanos y los huevos en cubitos. Ponga las espinacas en un tazón y agregue la sal, los rábanos y las cebollas. Póngale el vinagre en la mezcla. Dore el tocino hasta que esté bien doradito. Ponga poquita manteca del tocino sobre las espinacas meneándolas continuamente. Agregue los huevos y la salsa para ensalada. Mézclelo bien. Salen 6 porciones.

Peras Guisadas En Salsa de Mantequilla (Baked Pears in Butter Sauce)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 6 mitades de peras frescas, sin pelar pero quítele las semillas | 4 cucharadas de harina |
| Salsa de mantequilla: | 1 taza de azúcar |
| 3 tazas de agua hirviendo | $\frac{1}{4}$ de taza de margarina |
| | 2 cucharaditas de vainilla |

Acomode las peras con el lado cortado hacia arriba en una bandeja para hornear. Mezcle el azúcar y la harina. Agregue el agua hervida gradualmente. Agregue la margarina y la vainilla a la mezcla. Póngala sobre las peras y hornee en un horno a calor moderado hasta que estén tiernas. Salen 12 porciones.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress by May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.